

**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN SERAT DAN LEMAK
ANTARA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN TIDAK *OVERWEIGHT*
DI SMK BATIK 1 SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh:

Novita Dwi Wulandari

J310100068

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**HALAMAN PERSETUJUAN
ARTIKEL PUBLIKASI ILMIAH**

Judul Penelitian : Perbedaan Pengetahuan Gizi, Asupan Serat
dan Lemak antara Remaja *Overweight* dan
Tidak *Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.
Nama Mahasiswa : Novita Dwi Wulandari
Nomor Induk Mahasiswa : J310100068

Telah disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 26 November
2014 dan layak dipublikasikan.

Surakarta, 26 November 2014

Menyetujui

Pembimbing I



(Endang Nur W. SST, MSi)

NIK: 717

NIDN. 06-2908-7401

Pembimbing II



(Rusdin Rauf STP. MP)

NIK: 200.1194

NIDN. 06-1109-7803

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes, PhD)

NIK: 744

NIDN. 06-2312-7301

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NOVITA DWI WULANDARI
NIM : J310100068
Fakultas/ Jurusan : FIK/ S-1 ILMU GIZI
Jenis : SKRIPSI
Judul : PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN SERAT
DAN LEMAK ANTARA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN
TIDAK *OVERWEIGHT* DI SMK BATIK 1 SURAKARTA.

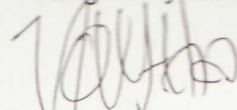
Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak penyimpanan, mengalih mediakan/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, November 2014

Yang menyatakan,



NOVITA DWI WULANDARI

PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN SERAT DAN LEMAK ANTARA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN TIDAK *OVERWEIGHT* DI SMK BATIK 1 SURAKARTA.

Novita Dwi Wulandari * (J310100068)

Pembimbing: Endang Nur W. SST., M.ed, Rusdin Rauf STP. MP

*Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta; Email :novitawulandari11@yahoo.com

ABSTRACT

Introduction: Overweight is result of excess body fat because of lack of balance between calories consumed and expended energy. Adolescent eating patterns have led to selection of fast food that contains high calories, high in fat and low in fiber. These foods if taken in excess can trigger the onset of overweight.

Objective: The purpose of the study was to find out the difference of knowledge of nutrition, fiber and fat intake among adolescent overweight and not overweight at SMK Batik 1 Surakarta.

Research method: the research was an observasional with cross-sectional approach. The studen of SMK Batik 1 Surakarta class X dan XI, were the sample of the research. The samples of the research were the studen of SMK Batik 1 Surakarta class X and XI. Stratified random sampling was used in the research. The nutritional knowledge data were obtained using questionnaire. Thus, the intake of fiber and fat were determined using recall 3x24 hours.

Results: the results indicated that most of the overweight samples, which were 60%, displayed enought category for nutritional knowledge. However, for not overweight samples, 45% showed enough category, with $p= 0.301$. There was no difference significantly ($p= 1.000$) between overweight and not overweight samples in fiber intake with was less category. For fat intake, there was no difference statistically between overweight and not overweight samples ($p= 0.108$), which was more category. They were 70% and 40% respectively.

Conclusion: There were no difference in nutritional knowledge, the intake of fiber and fat intake among adolescent overweight and not overweight.

Keywords: nutrition at knowledge, fiber, fat, overweight..

Bibliography: 70, 1991-2014.

PENDAHULUAN

Dewasa ini, pola makan remaja telah beralih ke pemilihan makanan cepat saji. Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, lemak, natrium, gula serta rendah serat.

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 menunjukkan prevalensi remaja *overweight* di Indonesia usia 16-18 tahun yaitu sebesar 5,7%. Prevalensi *overweight* pada remaja laki-laki lebih rendah daripada perempuan yaitu masing-masing 5,1% dan

6,4%. Prevalensi remaja yang mengalami gizi lebih di Jawa Tengah yaitu sebesar 5,4%.

Pengetahuan gizi remaja berpengaruh terhadap pemilihan makanan pada remaja. Semakin baik tingkat pengetahuan remaja maka semakin baik pula remaja tersebut dalam menerapkan pengetahuan gizi yang dimilikinya, sehingga diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Irawati *et al*, 1992).

Berdasarkan penelitian Suryaputra *et al* (2012), di Surabaya terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight*. Oktaviani *et al* (2012), di Semarang juga melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja.

Faktor lain penyebab gizi lebih yaitu asupan serat. Konsumsi serat yang cukup dapat membantu menurunkan resiko *overweight*, karena serat memerlukan waktu cerna yang lebih lama di dalam lambung (Beck, 2013). Hasil penelitian Brauchla *et al* (2012), menunjukkan hubungan yang menguntungkan antara asupan serat dengan *overweight* dan obesitas pada anak-anak dan remaja di Amerika.

Asupan lemak yang berlebihan dapat menyebabkan penimbunan lemak dalam jaringan adiposa yang dapat menyebabkan *overweight* (Almatsier, 2002). Makanan berlemak memiliki rasa yang lezat sehingga dapat memicu terjadinya konsumsi makan yang berlebihan (Widiastuti dan Hardiyati, 2009). Arif dan Hidayati (2012), di Tasikmalaya, menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi lemak berlebihan dengan kejadian *overweight* pada remaja.

Penelitian pendahuluan yang dilakukan di SMK Batik 1 Surakarta menunjukkan bahwa rata-rata remaja mengalami *overweight* cukup besar yaitu 16%. Lokasi sekolah tersebut juga dekat dengan pusat perbelanjaan (*mall*), pasar serta ditemukan banyak penjual makanan cepat saji di area sekolah. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan pengetahuan gizi, asupan serat dan lemak antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMk Batik 1 Surakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional metode *crosssectional*. Sampel yang digunakan adalah remaja di SMK Batik 1 Surakarta kelas X dan XI yang berstatus gizi *overweight* dan tidak *overweight*. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Agustus 2014 dengan jumlah sampel yaitu 40. Pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling*. Pengetahuan gizi diperoleh dengan cara pengisian kuesioner sedangkan asupan serat dan lemak menggunakan metode *recall* 3x24 jam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Kategori Jenis Kelamin	Status Gizi			
	Overweight		Tidak Overweight	
	N	%	N	%
Laki-laki	3	15	2	10
Perempuan	17	85	18	90
Total	20	100	20	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berstatus gizi *overweight* dengan jenis kelamin

perempuan yaitu sebanyak 85%, sedangkan responden dengan status gizi tidak *overweight* dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 10%.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Gizi Berdasarkan Status Gizi.

Pengetahuan Gizi	Status Gizi			
	Overweight		Tidak Overweight	
	N	%	N	%
Kurang	5	25	4	20
Cukup	12	60	9	45
Baik	3	15	7	35
Total	20	100	20	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa kejadian *overweight* cenderung terjadi pada responden yang mempunyai tingkat pengetahuan gizi dengan kategori cukup. Responden *overweight* yang memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu 60% lebih besar dibandingkan dengan responden tidak *overweight* yaitu 45%

Tabel 3. Distribusi Asupan Serat Berdasarkan Status Gizi.

Asupan Serat	Status Gizi			
	Overweight		Tidak Overweight	
	N	%	N	%
Kurang	20	100	20	100
Baik	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Tabel 3. menjelaskan bahwa responden *overweight* dan tidak *overweight* sama-sama memiliki asupan serat yang kurang yaitu sebesar 100%.

Tabel 4. Distribusi Asupan Lemak Berdasarkan Status Gizi.

Asupan Lemak	Status Gizi			
	Overweight		Tidak Overweight	
	N	%	N	%
Kurang	3	15	6	30
Baik	3	15	6	30
Lebih	14	70	8	40
Total	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 4 terlihat bahwa kejadian *overweight* cenderung terjadi pada asupan lemak dengan kategori lebih. Sebanyak 70% asupan lemak pada remaja *overweight* lebih tinggi daripada tidak *overweight* yaitu masing-masing 70% dan 40%.

Perbedaan Pengetahuan Gizi Antara remaja Overweight dan Tidak Overweight

Tabel 5. Rerata Pengetahuan Gizi Antara Remaja Overweight dan Tidak Overweight

Pengetahuan Gizi	Status Gizi		p
	Overweight	Tidak Overweight	
Mean	67.35	70.95	0.262
Median	70.00	70.00	
Std. Deviation	11.037	12.484	
Minimum	43	50	
Maximum	83	90	
Range	40	40	

Hasil uji *Independent Samples t Test* menunjukkan nilai *p* 0.262 yang berarti tidak terdapat perbedaan pengetahuan gizi antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta. Secara kuantitas nilai rerata pengetahuan gizi pada remaja tidak *overweight* lebih tinggi yaitu 70,95 sedangkan remaja *overweight* yaitu 67,35 meskipun secara statistik tidak terdapat perbedaan yang nyata.

Tidak terdapatnya perbedaan pengetahuan gizi antara remaja

overweight dan tidak *overweight* ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti oleh pola makan dan konsumsi pangan yang baik. Seperti yang dijelaskan oleh Dewi *et al* (2012), bahwa remaja mempunyai kebiasaan ikut-ikutan dengan teman sebayanya. Remaja juga mempunyai kebiasaan mencoba-coba hal-hal yang baru (Sulistyoningsih, 2011), terlebih dengan adanya pengaruh iklan yang ditayangkan di media masa akan berpengaruh terhadap pemilihan makanan remaja (Soetardjo, 2011).

Infeksi dan asupan makan merupakan salah satu faktor langsung yang mempengaruhi status gizi. Pengetahuan gizi merupakan faktor secara tidak langsung yang mempengaruhi asupan gizi (Kristianti *et al*, 2009). Selain pengetahuan gizi, aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor penyebab *overweight* karena kondisi yang inaktif dapat menimbulkan *overweight* (Lathi *et al*, 2002). Proverawati (2010), menjelaskan bahwa orang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan dengan orang dengan aktivitas tinggi.

Tabel 6. Perbedaan Asupan Serat Antara remaja *Overweight* dan Tidak *Overweight*.

Asupan Serat	Status Gizi		P
	Overweight	Tidak Overweight	
Mean	5.94	6.93	1.000
Median	6.07	5.89	
Std.	2.51	2.8	
Deviation	2.30	3.6	
Minimum	13.30	12.5	
Maximum	11.00	8.9	
Range			

Berdasarkan Tabel 14, hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai p 1.000 ($p > 0.05$) yang artinya tidak

terdapat perbedaan asupan serat antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta. Secara kuantitas nilai rerata asupan serat remaja tidak *overweight* lebih tinggi daripada *overweight* yaitu masing masing 6,93 gram dan 5,94 gram.

Asupan serat yang rendah pada responden disebabkan karena kurangnya mengkonsumsi sumber serat. Sumber serat yang paling mudah yaitu terdapat pada buah dan sayur. Sebagian besar serat yang dikonsumsi oleh responden hanya berasal dari makanan pokok. Pola pemilihan makanan subjek sama yaitu suka jajan makanan yang mengandung rendah serat. Responden cenderung menyukai makanan olahan yang siap saji seperti *fast food* dibandingkan dengan buah dan sayur. Sebagian responden berpendapat bahwa mereka tidak menyukainya. Faktor sosial budaya juga turut berperan, seperti tidak membiasakan mengkonsumsi buah dan sayur dalam jumlah banyak, sehingga diperoleh asupan serat yang kurang sesuai dengan kebutuhan.

Tabel 7. Perbedaan Asupan Lemak Antara Remaja *Overweight* dan Tidak *Overweight*

Asupan Lemak	Status Gizi		p
	Overweight	Tidak Overweight	
Mean	105.02	101.81	0.108
Median	105.20	96.33	
Std. Deviation	26.61	44.30	
Minimum	36.80	46.93	
Maximum	170.10	256.40	
Range	155.30	209.47	

Berdasarkan Tabel 15 hasil uji *Mann Whitney* menunjukan p 0.108 yang berarti tidak terdapat perbedaan antara asupan lemak antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1

Surakarta. Secara kuantitatif nilai rerata asupan lemak remaja *overweight* lebih tinggi yaitu 105.02 gram sedangkan remaja tidak *overweight* yaitu sebesar 101.81 gram meskipun secara statistik tidak terdapat perbedaan yang nyata.

Tidak terdapatnya perbedaan asupan lemak antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* disebabkan karena adanya pengaruh jumlah konsumsi lemak pada remaja yang berbeda. Lemak mayoritas berasal dari pemakaian minyak dari bahan makanan yang digoreng (Hendrayati *et al*, 2010). Selain itu responden juga menyukai makanan yang ditumis, mie instan, snack, jeroan dan *fast food*. Responden mengganti makan pagi dan siang dengan makanan jajanan yang digoreng seperti tahu bakso, bakso tusuk, bakwan, tempe, tahu, dan resoless. Lemak mempunyai rasa yang gurih dan lezat, sehingga remaja menyukai makanan yang mengandung lemak (Widiastuti dan Hardiyati, 2009).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Seberapa besar remaja di SMK Batik 1 Surakarta mempunyai pengetahuan gizi kategori cukup,

yaitu sebesar 60% pada remaja *overweight*.

2. Sebanyak 100% baik remaja *overweight* maupun tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta mempunyai asupan serat kategori kurang.
3. Sebanyak 70% remaja *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta mempunyai asupan lemak kategori lebih.
4. Tidak terdapat perbedaan pengetahuan gizi antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta. Sebagian besar remaja *overweight* maupun tidak *overweight* mempunyai pengetahuan gizi kategori cukup.
5. Tidak terdapat perbedaan asupan serat antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta. Sebanyak 100% remaja baik *overweight* dan tidak *overweight* mempunyai asupan serat kategori kurang.
6. Tidak terdapat perbedaan antara asupan lemak antara remaja *overweight* dan tidak *overweight*. Sebagian besar remaja *overweight* dan tidak *overweight* mempunyai asupan lemak kategori lebih.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Arief dan Hidayati. 2012. Kebiasaan Makan yang Menyebabkan Terjadinya Kegemukan pada Remaja (Studi di SMP Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya). *Skripsi*. Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu

Kesehatan Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Beck, M.E. 2013. *Ilmu Gizi dan Diet Hubungannya dengan Penyakit-Penyakit untuk Perawat dan Dokter*. Andi Offset. Yogyakarta.

Braucila, M., Juan, W.Y., Story. J., dan Kran S. 2012. Sources of Dietary Fiber and the Association of Fiber Intake with Childhood Obesity (in 2-18 Years Olds) and Diabetes Risk of Adolescents 12-18 Year Old :NHANES 2003-

2006. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 1.(10):7.
- Dewi, A.B.F.k., Pujiastuti, N dan Fajar, I. 2012. *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Hendrayati. 2010. *Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Tangerang*. Media Gizi Pangan, 1.(9)..
- Irawati., Damanhuri dan Fachrurrozi. 1992. *Pengetahuan Gizi Murid SD dan SLTP di Kotamadya Bogor*. Penelitian Gizi dan Makanan. Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi. Bogor.
- Kristianti N; Sarbini D, dan Mutalazimah. 2009. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. *Jurnal Kesehatan ISSN 1979-7621*, 1.(2):39-47.
- Oktaviani, W.D., Lintang DS dan M. Zen R. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, (1):542-553.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes). 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Litbangkes, Depkes RI, 2013. Jakarta.
- Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Suryaputra K., Nadhiroh dan Siti R. 2012. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas. *Makara, Kesehatan*, 1.(16):45-50.
- Widiastuti, P dan Hardiyati, E.A. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. EGC. Jakarta.